

# Zwemmen in zee? Houd het veilig!



## Wel

- Zwem bij bewaakte stranden
- Check de strandvlaggen
- Zwem langs de kust
- Wees voorbereid op een mui



## Niet

- Zwem nooit alleen
- Opblaasbare luchtbedden, zwembanden etc. zijn verboden: je drijft makkelijk af
- Iemand in zee in nood? Ga niet zelf het water in maar sla alarm
- Blijf uit de buurt van strekdammen



## Let op muien, strekdammen en sterke stroming!

Een mui is een sterke stroming dichtbij de kust, richting zee. De locatie van een mui kan per dag verschillen, ze kunnen overal aan de kust ontstaan. De mui zelf is niet gevaarlijk, maar paniek en uitputting wel. Rond strekdammen kunnen krachtige muien ontstaan. Bovendien zijn strekdammen begroeid met waterpokken en mosselen die ernstige snijwonden kunnen veroorzaken.



## Als je in een mui of sterke stroming terecht komt:



## Wel

- Roep om hulp
- Laat je meedrijven, spaar je krachten
- Zwem naar links of rechts als de mui kracht verliest



## Niet

- Raak niet in paniek
- Zwem niet tegen stroom in: je verspilt energie



Kijk op [www.texel.nl](http://www.texel.nl) voor meer informatie.

